

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die Begriffe Ischias und Hexenschuss werden gerne verwendet, um einen akuten Rückenschmerz oder einen Schmerz, der in Richtung Gesäß und Hüfte ausstrahlt, zu beschreiben. Die genaue Bedeutung dieser Wörter ist aber oftmals gar nicht so klar. Was passiert eigentlich bei einem Hexenschuss im Körper? Warum wird dieses Schmerzereignis Hexenschuss genannt? Welche Struktur verursacht die akuten Schmerzen? Ist Ischias eine klare medizinische Diagnose oder mehr eine Beschreibung, wo der Schmerz empfunden wird? Was ist der Unterschied zwischen Ischias, Ischiasnerv und Ischialgie? Ist Ischias das Gleiche wie Bandscheibenvorfall?

Dieses Buch möchte Ihnen die Anatomie und Funktion der Wirbelsäule erklären und erläutern, was genau bei einem Hexenschuss passiert und was mit Ischias gemeint ist. Es ist nicht als wissenschaftliche Abhandlung gedacht, sondern als praxisnaher Ratgeber.

Je besser Sie verstehen, was sich in Ihrem Körper abspielt und was zur Entstehung von Rückenschmerzen beiträgt, desto besser können Sie mit den Beschwerden umgehen. Lernen Sie die unterschiedlichen Ursachen für Schmerzen kennen und finden Sie Übungen, die Ihnen helfen, Ihren Alltag wieder zu bewältigen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Therapeuten und Ärztinnen, denn gemeinsam lässt sich am besten eine Lösung finden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Stephan Klessinger und Michael Richter